12.032 Mäsové guľky v kyslej kapuste
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
soľ	0,07	0,07	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
cibuľa	0,40	0,34	0,60	0,51	0,70	0,60	1,00	0,85
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,35	0,35	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
kyslá kapusta b.n.	8,00	8,00	10,00	10,00	12,00	12,00	15,00	15,00
ryža	0,80	0,80	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
smotana kyslá	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	145		185		220		240	
hmotnosť mäsa v g	50		60		75		90	
hmotnosť kapusty v g	95		125		145		150	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, uvarenú vychladnutú ryžu, vajcia, čierne mleté korenie, soľ a všetko dobre premiešame. Formujeme guľky, ktoré obaľujeme v múke. Do pekáča dáme olej, časť pokrájanej kapusty, na ktorú poukladáme guľky, prikryjeme zvyšnou kapustou a dáme do rúry piecť. Prelejeme smotanou, v ktorej rozšľaháme rajčiakový pretlak a pečieme ešte 20 minút.
Príloha: varené zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	734	176	10,27	8,9	2,1	12,5	2,1	53,2	1,6	0,023	0,2	0,1	27,5	2,0
B	933	224	11,81	11,4	3,1	17,1	2,7	68,3	1,9	0,031	0,2	0,2	34,7	2,4
C	1143	274	14,18	14,4	4,3	20,2	3,2	82,2	2,2	0,034	0,3	0,2	41,3	2,8
D	1424	342	17,04	17,5	5,5	26,6	4,1	102,5	2,7	0,047	0,3	0,2	52,4	3,2